



期 間 令和9年 2月5日(金)～3月12日(金) [全6回]

実 施 場 所 生涯学習総合センター
 〒803-0811 小倉北区大門1-6-43 (29ページアクセス参照)

申込・
問合せ先 生涯学習総合センター
 〒803-0811 小倉北区大門1-6-43
 TEL: 571-2735 FAX: 571-0943

時 間 10:00～12:00

応募締切

1月11日(月)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 30名

受講料 3,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：生涯学習総合センター

「最近つまずきやすくなった」「食が細くなった」「人と会う機会が減った」——そんな変化はありませんか？

本講座では、健康寿命を延ばすために大切な「運動」「食事・口腔」「人とのつながり」をテーマに、大学の先生方からわかりやすく学びます。

無理なく続けられる健康づくりのコツを知り、今日から実践できる習慣を身につけましょう。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	2/5 (金)	今日からできる! 転ばない体づくり 身体活動や運動がフレイル予防に果たす役割に着目し、「少しでも多く体を動かす」ことの意義や、歩行・筋力トレーニング・バランス運動の基本についてお話します。 自身の生活を振り返りながら、セルフチェックや簡易体力測定を実践し、日常生活の中で無理なく取り組める運動習慣の具体的な方法をご紹介します。	九州共立大学 スポーツ学部 准教授 平田 昂大 運動疫学・スポーツ医学・スポーツ科学・公衆衛生学にもとづいた健康づくりを専門としています。
2	2/12 (金)	あなたの体は、食べたものでできている 食事から摂取する栄養素は、体の中で様々な働きをしています。その働きを知るとともに、「簡単に望ましい栄養バランスのとり方」や「1日3食」の意味、「そしゃく力」の大切さなど、日常生活を振り返りながら考えていきます。	九州女子大学 生活デザイン学科 教授 井上 國子 食を通して健康や自立をサポートするとともに、若い世代への食文化の継承に努めています。
3	2/19 (金)	美味しく食べてフレイル予防 「食べることは生きること!」であり、年齢に応じた食事の摂り方が大切です。 主食・主菜・副菜、特にたんぱく質に着目し、簡単に栄養バランスを整えるための日常の食の選択について具体的に解説します。	西南学院大学 栄養学科 特任講師 森山 美加代 公認スポーツ栄養士としてスポーツ栄養を中心に研究しています。また、病院管理栄養士の経験を活かし、臨床栄養も担当しています。
4	2/26 (金)	食べる力を守る口腔ケア ～オーラルフレイルを防ぐ～ 生涯にわたり、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020運動」が始まりました。口腔機能の低下が体へ影響を及ぼすオーラルフレイル(口腔の虚弱)についてお話しし、口腔体操や唾液腺マッサージを実践し、栄養状態を保持するための食事の摂り方について解説します。	九州栄養福祉大学 食物栄養学科 講師 青佐 泰志 生活習慣病関連疾患の病名解明及び栄養治療の確立を目指した研究を行っています。
5	3/5 (金)	いつまでも話せる・食べられる口へ ～お口の機能低下を防ぐ方法～ 近年、お口の健康の問題としてむし歯や歯周病などの他にお口の機能の低下が目立っています。お口の機能は、「話す」、「食べる」など、誰かとおしゃべりをしたり、一緒に楽しくお食事をしたりと日常生活の中で他者とのかわりにとっても影響するものです。オーラルフレイルはお口の機能が低下し始めている状態であり、全身のフレイルと密接に関係します。オーラルフレイルの基礎知識から予防・対応法について解説します。	九州歯科大学 摂食嚥下リハビリテーション学分野 講師 久保田 潤平 摂食嚥下リハビリテーション、高齢者歯科、障害者歯科を専門としています。
6	3/12 (金)	多世代の「つながり」で挑む地域づくりとフレイル予防 若松区高須地区での住民、社協、学生、研究者の連携による「地域共生社会」の歩みについてお話しします。 若者の柔軟な発想と地域住民の知恵が混ざり合うプロセスが、いかに地域の福祉力を高め、多世代交流が心身の活性化を促し、健康長寿(フレイル予防)につながる秘訣を解説します。	北九州市立大学 基盤教育センター 坂本 毅啓 社会福祉学、地域福祉政策を専門としています。学生と地域を繋ぎ、多世代が共生する福祉のまちづくりを研究しています。

スポット受講

詳細は2ページ

料 金

1,000円/回

何回でも可